ORĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ

In sala de gimnastică a școlii medii nr. 1 din Baia Mare

Foto: V. Săsăranu

DISCUȚII

Antrenorii cluburilor brașovene și calitatea antrenamentelor

Marile performanțe cer deopotrivă o modernă și personală concepție a antrenorului și muncă, cît mai multă și devotată muncă din partea sportivului.

Brașovul este un puternic centru sportiv de performanță. Cluburile **Steagul roșu, Tractorul, Dinamo, Luceafărul, C.S.O. Brașov,** cu peste 30 secții de valoare republicană, pregătesc neîncetat sportivi de talent care să reprezinte victorios țara noastră în întîlnirile internaționale.

Hotărîtoare în obținerea rezultatelor rămîne categoric calitatea antrenamentelor. Am urmărit această problemă în activitatea cluburilor brașovene, încercînd să cuprindem următoarele aspecte:

1. PERSPECTIVĂ ȘI INDIVIDUALIZARE;
2. METODE MODERNE DE ANTRENAMENT;
3. NORMELE DE CONTROL;

1. PERSPECTIVĂ ȘI INDIVIDUALIZARE

Astăzi cine nu gîndește și nu lucrează în perspectivă înseamnă că se mărginește la rezultate imediate și la plafonare.

Pînă acum cîtva timp planificarea anuală era cea mai frecventă și ea de fapt ne-a învățat ce este planificarea în antrenamente.

A venit apoi planificarea, să-i zicem olimpică, pe durata a patru ani. Iar acum — mai ales în sporturile cu deprinderi complexe, în care inițierea se face la 5-7 ani (atletism, gimnastică, natație, schi, patinaj) — se folosește planificarea pe 8 ani.

Dintre antrenorii brașoveni care lucrează bine în perspectivă îi vom aminti pe profesorii de atletism și gimnastică de la Școala medie cu program special, S.S.E. și Clubul sportiv școlar. La atletism sînt concentrați tov. **prof. A. Coman, A. Kummer, M. Ivan** la școala medie, soții **Irina și Nicolae Tacorian** și **Aurel Moarcăș** la S.S.E. și C.S.S. Ei descoperă, stîrnesc pasiuni, dezvoltă și șlefuiesc. Visează pentru atletismul nostru elemente ca Iolanda Balaș, Costache, Peneș. Și cîteodată chiar au impresia că le-au găsit (Balea, Oros, Siscovici).

Pentru gimnastică se fac în prezent în țară eforturi deosebite. Se spune că am ratat, pînă acum, startul vîrstei timpurii. Deci să reluăm, să revedem! Să mergem spre școlile elementare și chiar mai jos. Să fim prieteni cu baletul și patinajul. Să convingem pe părinți și pe directorii de școli. Să lucrăm mult, metodic, ca în țările marilor campioni. **Așa** gîndesc **Ileana Diaconescu și Nicolae Sebeșan,** care fac specializare la Școala medie cu program special, **Meta Popescu și H. Eisenbürger** — antrenori la Luceafărul. **Alex. Lup** la Tractorul, **Marcela Cristoloveanu** — la S.S.E.

În ordinea sporturilor de bază, cum spuneam mai ieri, a sporturilor olimpice cum spunem azi, este natația. Tenacitatea și pasiunea care trădează omul ce va izbîndi într-o zi apropiată îl caracterizează pe Ilie Bărbulescu. El a cerut și a obținut permisiunea secției de învățămînt să lucreze iarna în sală și vara în bazin, la Noua, cu copii de grădiniță, de vîrstă preșcolară. Și nu ne îndoim că rezultatele vor fi bune. El speră să reducă numărul de ședințe pentru învățare și să-și învețe elevii de la început, fără greșeală și fără teamă.

Sporturi specifice regiunii, patinajul și schiul, sînt ispitele — și nu numai de vacanță — ale tuturor copiilor din orașul și regiunea Brașov. Foștii campioni de patinaj **Turușanco** și **Heuchert,** profesorii pasionați de schi și cu pricepere metodică **Dragoș Burghelea, Ioan Oprea,** precum și foștii schiori **Radu Scirneci, Ioan Coliban** și **Vasile Bobiț** se ocupă de copii și juniori. De altfel, antrenorii brașoveni ai sporturilor de iarnă muncesc și trăiesc cu o mare dorință: aceea de a da sportului românesc cea dintîi medalie la Olimpiada albă.

Dar planificarea de perspectivă mai presupune ceva, deși poate ar părea curios pentru vîrsta aceasta, individualizarea. Trebuie să ținem seama că între 11 și 13 ani se conturează nu numai ansamblul de calități fizice, cu calitatea ei hotărîtoare îndeminarea, ci și trăsăturile de caracter și personalitatea.

În privința aceasta a pătrunderii și formării viitorului om și sportiv, **prof. D. Colibași** este neîntrecut. El folosește cu artă ceea ce colegii lui au numit cu titlu „metoda psihologică". Elementele pe care mereu, de ani de zile, le dă handbalului românesc dovedesc pricepere și neobosita sa pasiune.

Planurile individuale de antrenament cerute de federații pentru sportivii de perspectivă au obligat pe antrenorii noștri la o analiză și un studiu mult mai atent. Acestea dau un conținut mai metodic antrenamentelor și o gradare mai judicioasă a volumului de lucru și intensității efortului.

Individualizarea este o preocupare și pentru sportivii de performanță din învățămîntul superior. Astfel, la sesiunea metodico-științifică din luna noiembrie 1964 de la Cluj, lectorul **C. Diaconescu** și asistentul **Gh. Marcu** de la Institutul Politehnic au prezentat o lucrare pe tema individualizării în secțiile de baschet și schi.

2. METODE MODERNE DE ANTRENAMENT

Toți antrenorii știu din proprie experiență și din experiența colegilor lor din țară și străinătate că fără studiu și metode noi de antrenament nu se pot obține performanțe înalte.

Din lectura materialelor apărute în culegerea de traduceri redactată de Centrul 23 August **„Sportul peste hotare"** (despre învățămintele gimnasticii japoneze, înotătorilor americani, atleților polonezi, halterofililor sovietici), precum și din analizele olimpice pe ramuri de sport din presa noastră de specialitate — reiese clar necesitatea aplicării metodelor moderne de pregătire.

Prin federațiile de specialitate, prin colegiile de antrenori și lectoratele regionale, antrenorii și-au însușit concepția și metodele noi de antrenament: izometria, antrenamentul cu intervale, antrenamentul în circuit.

Lucrează cu aceste metode atletismul (în special **Liviu Mereuță, Nicolae Tacorian, Mircea Ivan, Alex. Szöke, Adrian Simionescu)** și rezultatele au fost destul de bune. Bineînțeles, este adeptul „intervalelor" fostul campion și recordman la semifond **Victor Pop** (Tractorul). Dar deopotrivă de bine le aplică, îndeosebi la dezvoltarea forței, metoda în circuit, luptătorii și halterofilii.

Mulți antrenori, la multe ramuri sportive, în frunte cu fotbalul, ezită să folosească metodele amintite, motivînd că specificul sportului sau al probei lor nu se potrivesc cu ele și sînt chiar dăunătoare (!!).

Numai că literatura de specialitate ne spune altceva. De pildă, schiul folosește antrenamentul cu intervale nu numai la fond, ci și în probele alpine. Iar în fotbal „intervalele" pot fi aplicate cu rezultate eficace și în tehnică, nu numai în pregătirea fizică generală sau specială.

E adevărat, izometria presupune o bună bază de pregătire fizică, o gradare logică și un efort minim ca durată (întreg complexul de exerciții nu poate depăși 6—10 minute). Dar aceasta nu înseamnă a nu o experimenta și folosi, mai ales că izometria nu necesită totdeauna aparatură specială; în schimb ea se poate axa pe mișcări specifice și dezvoltă cert calitățile de voință ale sportivului.

Apreciem ca total nejustificată slaba preocupare pentru antrenamentul în circuit care se știe duce la o complexă și simultană dezvoltare a calităților fizice. Această metodă poate fi folosită și în școlile cu profil de educație fizică și în cluburile de performanță.

Circuitele pot fi scurte sau lungi, ușoare sau grele, cu 6 sau cu 12 exerciții. Ele pot urmări și dezvoltarea unei calități (deficitare sau care trebuie îmbunătățită) și dezvoltarea armonioasă a tuturor calităților.

În atletism, lupte, haltere, la cluburile Dinamo și St. roșu antrenorii vorbesc entuziast de această metodă. La fel prof. **A. Kummer** și **M. Ivan** de la Școala medie cu program special. Diversitatea mijloacelor înlătură monotonia, cronometrarea circuitelor permite individualizarea efortului și comparațiile stimulative.

În promovarea noului, un aport tehnic în procesul de antrenament aduc și aparatele ajutătoare. Se folosește cu succes pentru rezistență și precizie în executarea procedeelor tehnice „rozeta" fotbalistului.

Aparatul de servit mingi de tenis de cîmp (600 de mingi într-o oră) a dat roade bogate în pregătirea copiilor și juniorilor lui **I. Racoviță.** Dar lipsește încă „zidul" atît de necesar repetărilor și lucrului individualizat.

Antrenorii **Ploieșteanu** și **Proca** au imaginat „cercul de șut" pentru precizia execuțiilor, fostul campion halterofil **Gh. Piticaru,** astăzi profesor și antrenor, are în proiect un cadru cu îngreuiere pentru dezvoltarea forței, catedra de educație fizică de la Institutul Politehnic a prezentat, la o sesiune de la Timișoara, mai multe aparate ajutătoare care recent au primit avizul de inovații tehnice din partea Ministerului Învățămîntului.

Impreună cu aparatele de măsurare a calităților fizice și de control medico-sportiv, aparatele ajutătoare sînt menite să transforme antrenamentele noastre încă modest metodice, în antrenamente metodico-științifice.

3. NORMELE DE CONTROL

Există încă o prejudecată, cu totul dăunătoare, despre probele și normele de control.

Antrenori, uneori cu calificare superioară, consideră aceste criterii de apreciere a calităților și gradului de pregătire, nesemnificative și chiar inutile.

Pentru unele norme nespecifice, improprii sportului respectiv, desigur și noi nu sîntem de acord. Se mai spune că e mult mai ușor, și este adevărat, să se stabilească norme precise în sporturile măsurate și cronometrate.

Iată însă că și în unele sporturi în care pare greu de găsit criterii obiective de apreciere a pregătirii, antrenorii le caută și le găsesc.

Așa se întîmplă cu antrenorii de schi pentru pregătirea pe uscat și zăpadă sau cu antrenorii de lupte și tenis de cîmp.

O interesantă și personală probă de control a fost concepută de antrenorul **Ion Mureșan.** În durata a doua minute luptătorul este pus să încerce asupra unui adversar, maximum de procedee tehnice. Aceasta verifică simultan rapiditatea în gîndire și în execuție, precum și gradul de însușire a tehnicii.

Foarte minuțioase și exigente sînt normele de control ale antrenorului **I. Racoviță** pentru tenisul de cîmp. El a fixat norme în procentaj pentru următoarele procedee tehnice: servici, voleu, lovitură pe dreapta și pe stînga, smeci. Sînt urmărite viteza de deplasare a mingii, înălțimea, plasamentul și efectul ei.

Pentru servici norma este de 100 lovituri, pentru voleu 200 de mingi în ritm mediu, pentru loviturile de stînga, dreapta 60—100 de mingi, iar pentru smeci 80 de lovituri.

Rezultatele? Doi jucători de categoria I la... 15 ani și cîteva elemente de mare perspectivă pentru anii următori.

Mai folosesc norme de control periodice, trecute cu mult înteres și simptomatice pentru forma sportivă, cicliștii lui Martie Ștefănescu, baschetbaliștii lui Roșu și Stroie, atleții tuturor cluburilor.

Nu va trece mult timp și ne vom mira că în sportul nostru cîndva s-a putut face sport de performanță fără metode moderne de antrenament, fără aparatură metodică și fără ...norme de control!

Acestea sînt numai cîteva din problemele și preocupările antrenorilor brașoveni. Dar Brașovul nu înseamnă regiunea. Sîntem așadar datori să nu uităm Sibiul, Mediașul, Sighișoara, Făgărașul, Sf. Gheorghe. Și promitem ferm să ne ținem de cuvînt. Nu realizăm oare prin aceasta schimbul de experiență pe țară pe care îl prevedem mereu și cu atîta elan în planificările noastre anuale?!

prof. VIRGIL LUDU
președintele cabinetului științific regional Brașov

SPORTUL POPULAR
Pag. a 2-a Nr. 4607

La A. S. Unio Satu-Mare

ACTIVITATEA DE MASE PE UN DRUM BUN

Pînă prin iarna anului 1963—1964, A. S. Unio Satu Mare era considerată una din cele mai slabe asociații sportive din oraș. Consiliul asociației „trăia" doar pe hîrtie, numărul membrilor UCFS era destul de mic față de cel al salariaților uzinei, cotizația UCFS era încasată cînd și cînd, competițiile de mase erau organizate sporadic și aveau o participare redusă, echipa de fotbal era vestită pentru indisciplina jucătorilor ei ș.a.m.d. Acum, pe unul din pereții sediului A. S. Unio stă drapelul de asociație sportivă evidențiată pe raion (a cucerit locul I în întrecerea asociațiilor din raionul Satu Mare), iar printre alte realizări mai însemnate putem menționa participarea a peste 2700 de salariați la Spartachiada republicană, mărirea numărului membrilor UCFS la 3 000, încasarea la zi a cotizației, îmbogățirea bazei materiale, începerea cu succes a Spartachiadei de iarnă a tineretului etc.

Iată deci o transformare radicală, realizată, putem spune, într-un timp record. Cui se datorează aceste succese? Ce anume a determinat activizarea acestei asociații sportive? Ce metode au fost folosite? Rîndurile de mai jos vor încerca să răspundă.

UN CONSILIU CU MULTA DRAGOSTE DE MUNCĂ

Cînd s-a văzut că vechiul consiliu al asociației nu vrea cu nici un chip să lucreze, s-a trecut la alegerea unui nou consiliu, care s-a angajat să activeze din toate puterile pentru dezvoltarea activității sportive în uzină. Și angajamentele nu s-au lăsat de loc așteptate. Ing. *Mihai Dumitrașcu* — președintele noului consiliu împreună cu ceilalți membri ai consiliului au elaborat un plan de activitate, cuprinzător și cu sarcini precise, a cărui îndeplinire a început imediat. Aceasta se petrecea în luna februarie a anului 1964, cînd a și început activitatea propriu-zisă. Obiectivul principal al anului 1964 — Spartachiada republicană — a fost îndeplinit cu deplin succes, cifra de 2700 de participanți fiind edificatoare în acest sens. După încheierea întrecerilor Spartachiadei republicane, consiliul asociației a asigurat continuitatea activității sportive a salariaților prin angrenarea acestora în concursurile pentru cucerirea Insignei de polisportiv și cele din cadrul campionatului asociației sportive.

PREGĂTIRILE COMPLEXE, FĂCUTE DIN VREME, ASIGURĂ SUCCESUL UNEI ÎNTRECERI SPORTIVE

Participarea la Spartachiada de iarnă a tineretului a stat în centrul atenției consiliului A. S. Unio încă din toamnă, cînd au și fost luate primele măsuri necesare asigurării succesului acestei competiții de mase. Începutul a fost făcut printr-o analiză a posibilităților materiale de organizare a întrecerilor și prin luarea tuturor măsurilor necesare în acest sens. Astfel, s-a hotărît ca șahiștii să-și dispute întrecerile într-unul din birourile mari ale uzinei, jucătorii de tenis de masă la „clubul mic", gimnaștii în sala Școlii medii „Mihail Eminescu", halterofilii la locul de producție, iar amatori de tir la poligonul sportiv al orașului. Pentru trîntă s-au luat măsuri ca sala de antrenament a secției de lupte să fie în anumite zile ale săptămînii la dispoziția participanților la Spartachiadă.

La Unio sînt însă și mulți iubitori ai schiului și turismului. Or, în localitate și prin împrejurimi nu sînt nici munți și nici dealuri. Pentru a da însă posibilitatea și schiorilor și turiștilor să practice sporturile favorite, consiliul asociației a prevăzut organizarea unei excursii la cabana Izvoare din Munții Gutiiului, lîngă Baia Mare.

O importanță deosebită au dat membrii consiliului asociației sportive muncii de propagandă și agitație. Ing. *Mihail Dumitrașcu* a dovedit mult talent în realizarea unei machete de afiș mobilizator care a fost confecționat în atelierul de vopsitorie al uzinei. Afișele au fost puse în toate secțiile uzinei, la locuri vizibile, încă de la începutul lunii decembrie (afișele confecționate de consiliul regional UCFS Maramureș au fost primite prin consiliul raional UCFS Satu Mare de-abia la 13 ianuarie!?). În plus, panourile mari din curtea uzinei au fost înnoite, iar stația de amplificare a avut programe speciale despre Spartachiada de iarnă a tineretului.

Rezultatele tuturor acestor măsuri sînt elocvente: pînă la mijlocul lunii ianuarie participaseră la Spartachiada de iarnă 824 de tineri la 7 discipline sportive, Unio fiind, în această privință, cea mai harnică asociație din regiune. Și încă un *amănunt:* secția de tir (președinte lăcătușul *Mircea Reuș)* și-a sporit numărul membrilor cu 15 noi trăgători selecționați cu prilejul întrecerilor Spartachiadei de iarnă a tineretului. Printre aceștia, lăcătușul *Gh. Ardeleanu* în vîrstă de 18 ani, ing. *Mihai Benja* și lăcătușul *Augustin Bancea.*

D. STANCULESCU

P.S. Am scris în primele rînduri că echipa de fotbal era vestită pentru indisciplina sa. Lucrurile s-au schimbat radical. În toamnă echipa Unio Satu Mare (alcătuită numai din salariații uzinei) nu a avut nici o sancțiune disciplinară, iar la sfîrșitul turului campionatului regional se află pe locul I.

Pe urmele materialelor publicate

● In ziarul nostru din 21 ianuarie a apărut articolul „DEZVOLTAREA BAZEI MATERIALE A ASOCIAȚIEI", în care a fost criticat consiliul raional UCFS Cislău pentru faptul că pînă la data respectivă nu a acordat atenția cuvenită pregătirii și desfășurării adunărilor de dări de seamă și alegeri în asociațiile sportive.

Consiliul raional UCFS Cislău ne-a comunicat măsurile pe care le-a luat pentru remedierea lipsurilor. Astfel, cu sprijinul comitetului raional al P.M.R., s-a format un colectiv voluntar care să ajute consiliul raional UCFS în această problemă. Colectivul a fost instruit de consiliul raional UCFS, celor 12 tovarăși care-l compun, repartizîndu-li-se cîte una sau două asociații sportive. In urma acestor măsuri, s-au ținut 26 adunări generale din cele 30 planificate.

★

● *În articolul* „SĂ ÎNTINERIM GIMNASTICA" *se arăta că în ultima vreme gimnastica noastră, îndeosebi cea feminină, a bătut pasul pe loc, în timp ce pe arena internațională s-au înregistrat mari progrese.*

Recent am primit un răspuns de la Federația română de gimnastică în care se spune printre altele: „S-au luat măsuri ca în localitățile unde sînt condiții (săli, aparate, antrenori) să se înființeze centre de inițiere și pregătire pentru copii. Acolo unde aceste centre își desfășoară activitatea de mai multă vreme, federația a luat în evidență pe cei mai buni copii și juniori și îi urmărește în pregătire. Ne vom strădui să promovăm — la timpul potrivit — pe cei mai valoroși gimnaști și gimnaste în echipele reprezentative".

★

● În ziua de 27 decembrie 1964 echipa masculină de tenis de masă Voința din București nu s-a prezentat la întîlnirile programate în cadrul campionatului Capitalei.

Consiliul orășenesc UCFS, căruia ne-am adresat, ne-a comunicat că s-au luat măsuri exemplare față de cei vinovați. Antrenorul I. Pop a fost retrogradat de la categoria a III-a la categoria a IV-a pe timp de 30 de zile, echipa Voința Radio-Progres a fost eliminată din campionatul orășenesc și s-a dat avertisment scris secției de tenis de masă a clubului Voința.

După publicarea materialului am mai primit răspunsuri de la antrenorul I. Pop, care-și recunoaște partea sa de vină, ca și de la clubul sportiv Voința București. Conducerea clubului Voința ne informează că, în afară de sancțiunea aplicată antrenorului I. Pop, a luat următoarele măsuri: sportivul M. Iscovici a fost suspendat din activitatea competițională pe timp de doi ani, D. Rusu — pe un an și T. Nazarbeghian — pe șase luni.

Apreciem că atît consiliul orășenesc UCFS, cît și clubul sportiv Voința București au luat măsurile cuvenite. Așa trebuie să procedeze și alte organe sportive cînd au de-a face cu sportivi certați cu disciplina.

★

● *Într-un material intitulat* „DE CE NU NE CHEAMĂ LA ÎNTRECERI CLUBUL OLIMPIA" *se arăta că munca sportivă în asociațiile din raionul Tudor Vladimirescu a slăbit mult mai ales în ceea ce privește organizarea concursurilor din cadrul Spartachiadei de iarnă.*

De curînd am primit un răspuns de la clubul sportiv Olimpia în care se menționează că în ultima vreme activul clubului, prins de alte probleme, a neglijat organizarea și desfășurarea întrecerilor Spartachiadei de iarnă a tineretului. De asemenea, în scrisoare sînt arătate măsurile luate pentru remedierea situației. Din măsurile luate se desprind următoarele: s-a ținut o ședință a biroului clubului sportiv Olimpia și comitetului raional U.T.M., în care s-a hotărît ca întreg activul să ajute practic asociațiile sportive în organizarea concursurilor din cadrul Spartachiadei. De asemenea, la Casa de cultură a tineretului din raionul Tudor Vladimirescu s-au rezervat cîte două zile în fiecare săptămînă pentru organizarea întrecerilor de șah, tenis de masă, haltere, trîntă și gimnastică.

„Vă informăm că, în urma materialului publicat de ziar, un mare număr de membri UCFS au participat la concursuri" — *se arată în încheierea răspunsului primit de la clubul sportiv Olimpia.*